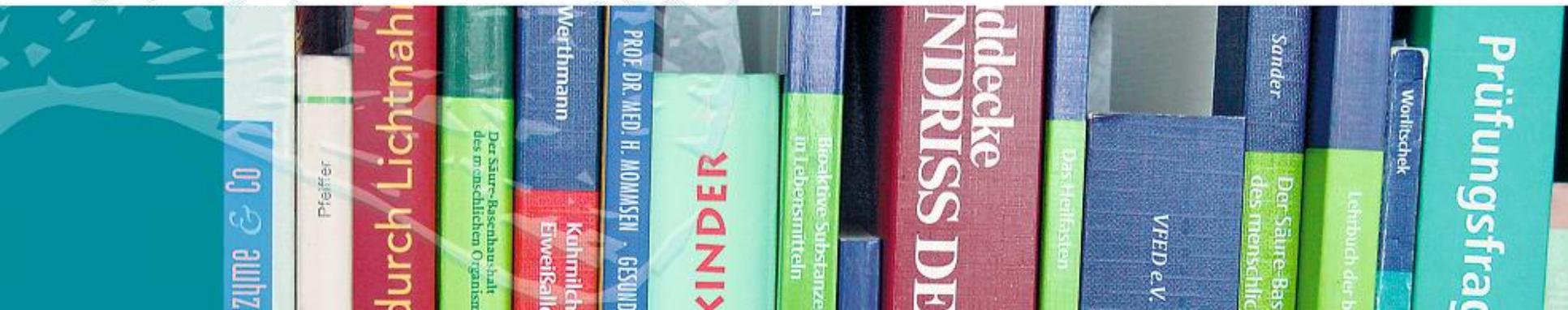


Ernährungstherapeutische Möglichkeiten und Grenzen der Darmsanierung

Herzlich Willkommen





Du musst nicht nur mit dem Munde, sondern auch mit dem Kopfe essen, damit dich nicht die Naschhaftigkeit des Mundes zugrunde richtet.

(Friedrich Nietzsche)



*Mit dem Geist ist es wie mit dem Magen:
Man kann ihm nur Dinge zumuten, die
er verdauen kann. (Winston Churchill)*

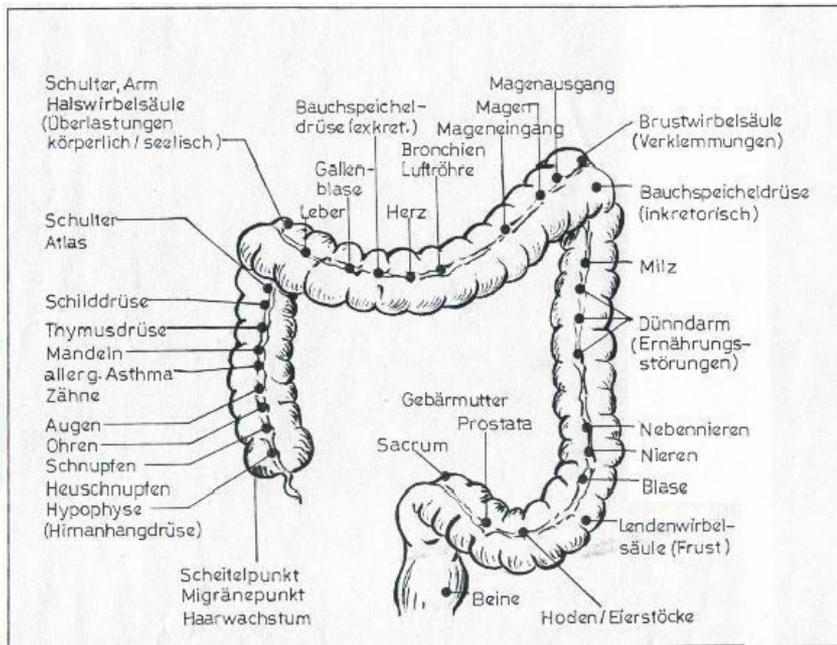
- Mit dem Darm ist es genau so



Platon sagte zu seinen Studierenden

- «Es ist schimpflich, in der Republik, dass man die ärztliche Kunst braucht, weil man durch Trägheit und durch üppiges Leben von Flüssen und Winden voll geworden ist wie ein überlaufender See. Auch ist es unverständlich, dass Bezeichnungen wie Blähungen und Katarrh überhaupt von Ärzten verwendet werden müssen».

Darm und vegetatives Nervensystem und Bakterienbesiedelung



Mund
(ca. 10^{11} Keime)

Bakterienarten

Streptokokken	Fusobakterien
Veillonellen	Eubacterium
Aktinomyzeten	Prevotella
Porphyromonas	

Magen und Zwölffingerdarm
($10^1 - 10^3$ Keime)

Laktobazillen
Streptokokken
Hefen

Dünndarm
($10^4 - 10^8$ Keime)

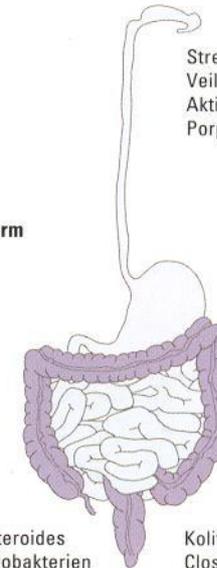
Laktobazillen
Koliforme
Streptokokken
Bacteroides
Bifidobakterien
Fusobakterien

Dickdarm
($10^{10} - 10^{12}$ Keime)

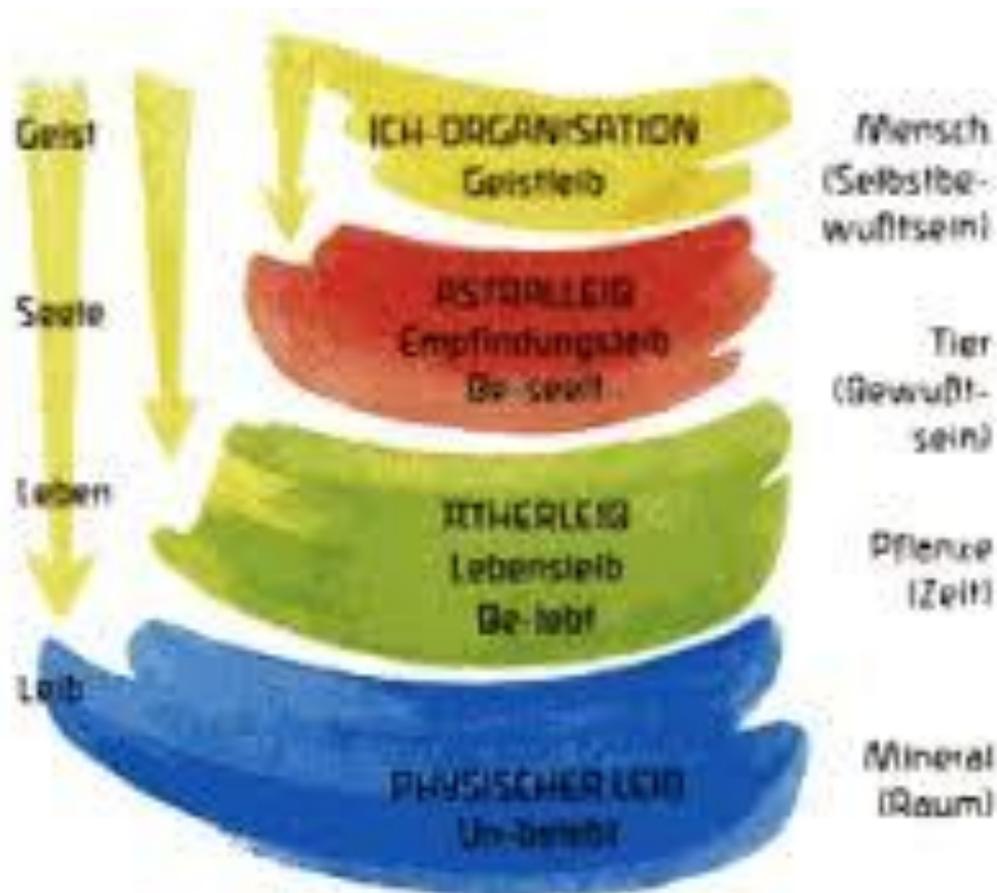
Bacteroides
Bifidobakterien
Streptokokken
Eubacterium
Fusobakterien

Koliforme
Clostridien
Veillonellen
Laktobazillen
Proteus

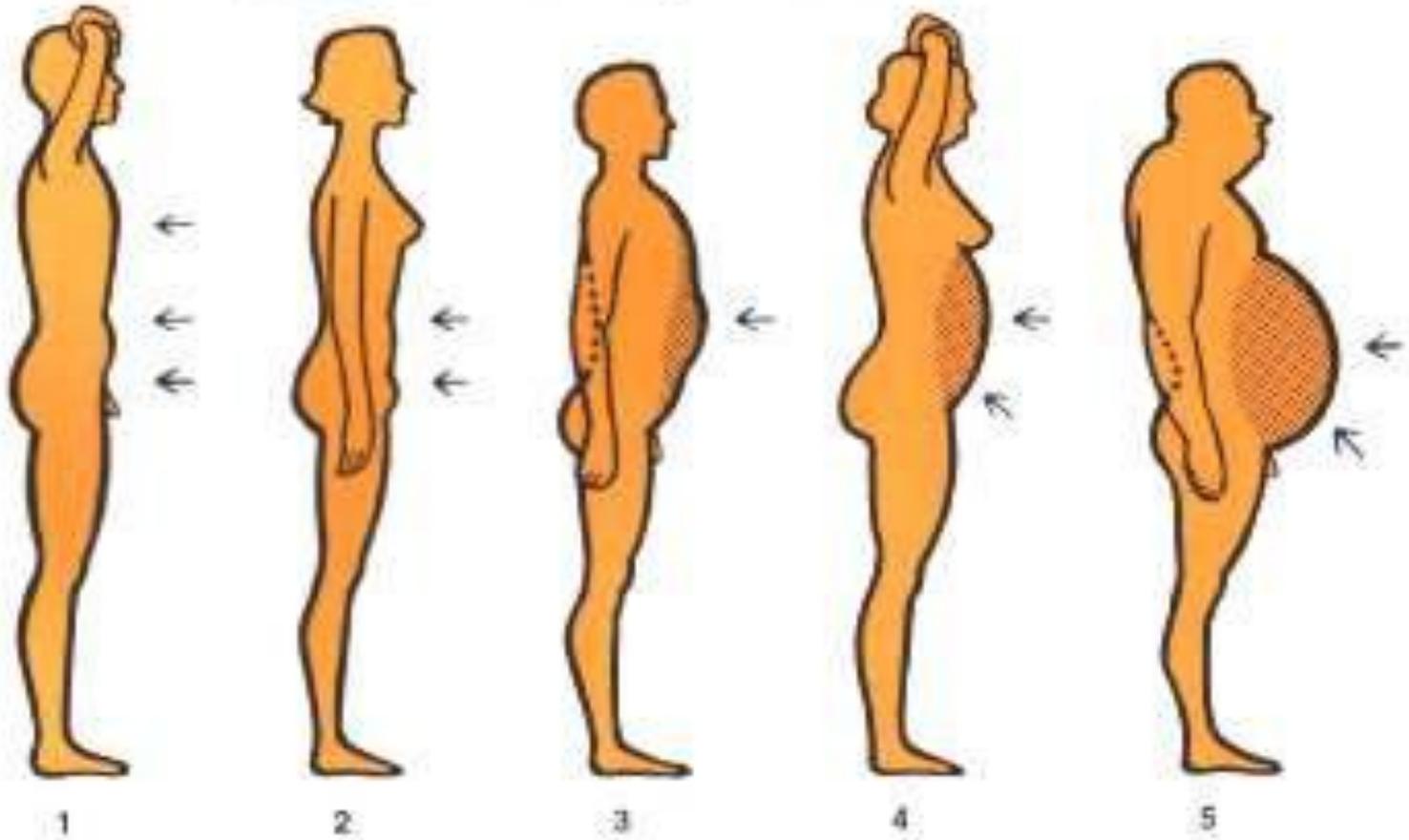
Staphylokokken
Pseudomonaden
Hefen / Protozoen



Eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen zum besseren Verständnis der Verdauung



Die Bauch- und Haltungsformen nach F. X. MAYR





Blähungen (chronische) Ursachen

- Fehlernährung (zu fettig, zu faserarm, zuwenig oder zuviel Protein,
- zuviel Rohkost, zuviel Zucker oder Zuckerersatzstoffe Kaffee, Alkohol
- Kohlensaures, Mineralwasser
- Ungünstige Mahlzeitenverteilung
- Schnelles Essen oder Luftschlucken
- Hastiges, schnelles Essen
- Milchzucker- oder Fructoseunverträglichkeit
- Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -Allergien
- Candida
- Blindloopsyndrom
- Zu wenig Trinken
- Hypoazidität
- Pankreasschwächen
- Störung des Gallenflusses oder Medikamente
- Prämenstruelles Symptom
- Chronische Darmkrankheiten

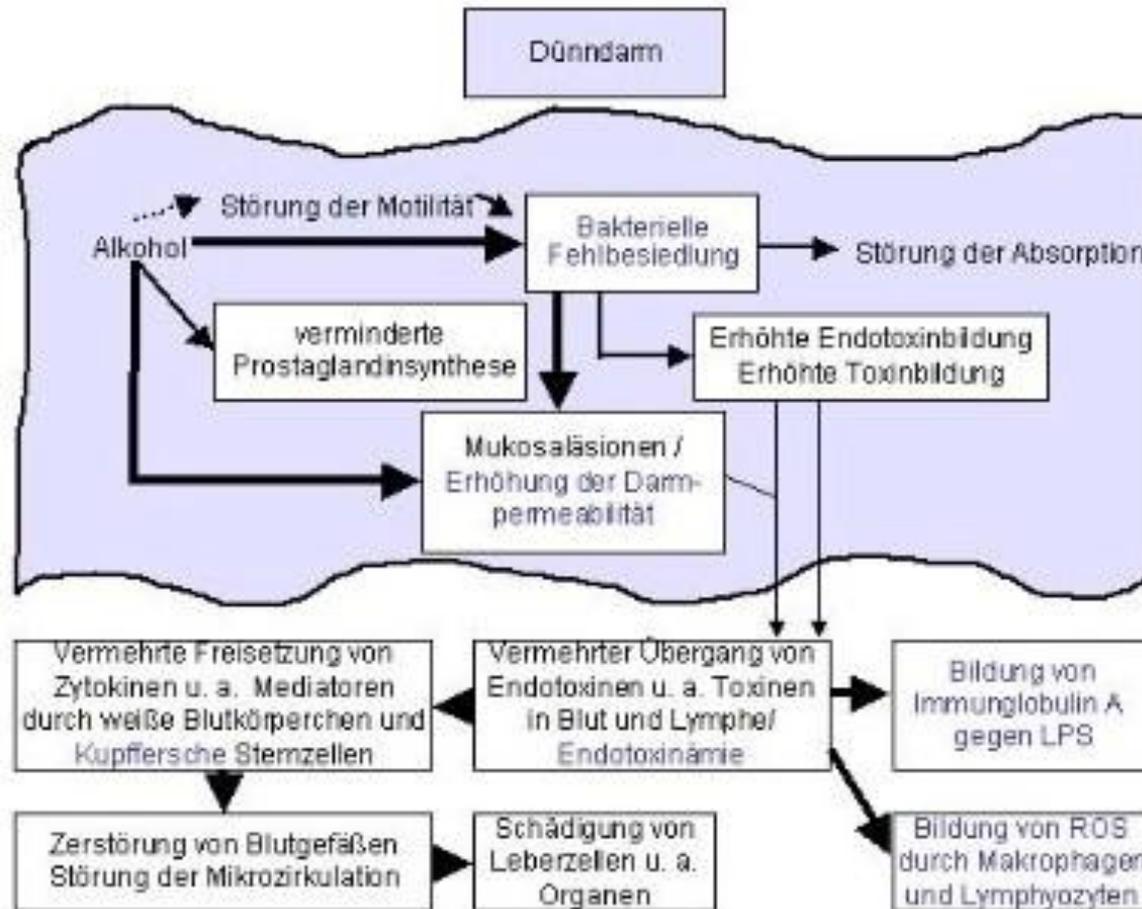


Alles was wir essen kommt im Darm an und dort wird entschieden, was verinnerlicht wird und was wieder ausgeschieden wird





Die Fehlbesiedlung und ihre Folgen



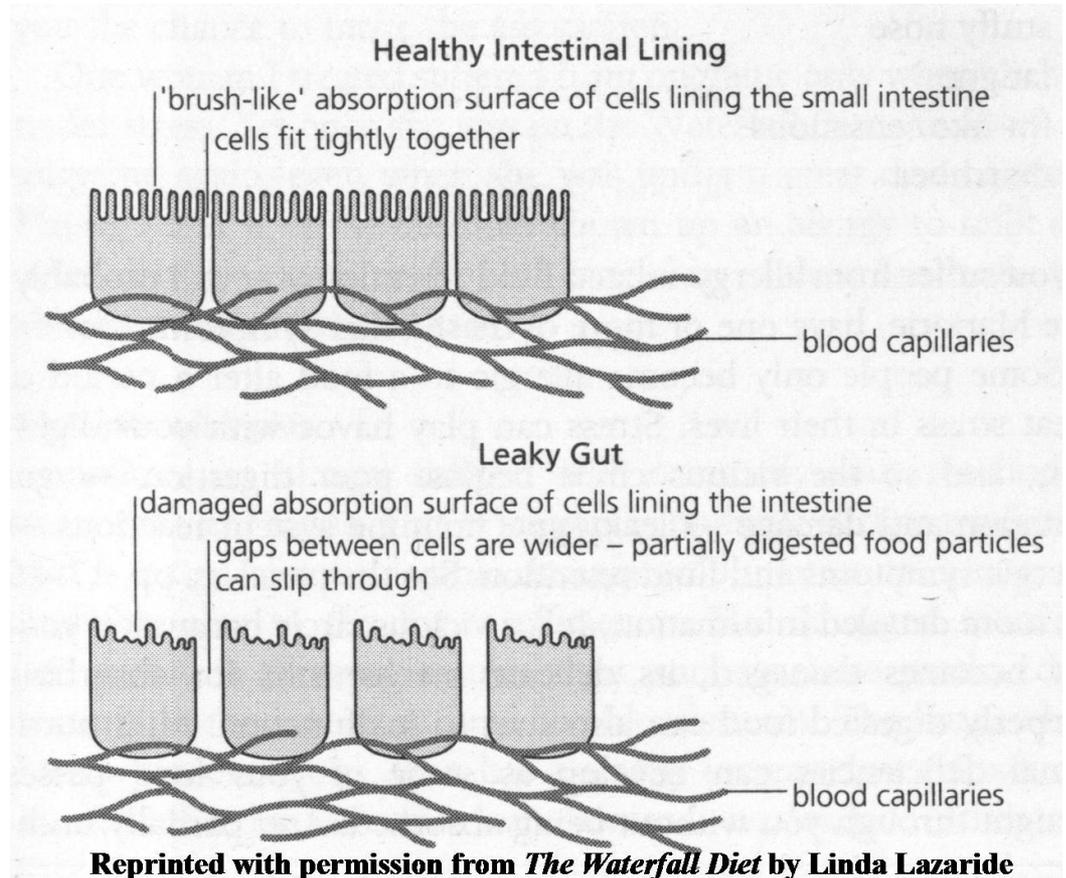


Candida und andere «unwillkommene» Gäste





Das Leaky Gut Syndrom





Darmbelastende Ernährungsfaktoren

- Verarbeitete Nahrungsmittel
- Zusatzstoffe
- Genussmittel wie Zucker, Alkohol, Kaffee, Nikotin
- Zu grosse Mahlzeiten
- Grosse Mengen an tierischem Protein wie Fleisch, Milchprodukte, Eier bei gleichzeitig geringen Mengen an pflanzlichen Nahrungsmitteln
- Reizende Zubereitungsarten wie stark Braten, Grillieren, Frittieren...
- Getreidefasern in grösseren Mengen
- Häufiges, arhythmisches Essen
- Zu hohe Mengen an Rohem (Fuselalkoholische Verbindungen)



Darmstörungen, immer auch an den Magen denken













Unterstützende Massnahmen

- Pro- und prebiotische Produkte wie Bifidus, Sauermilch, Kefir, ungezuckert
- Fermentierte Produkte wie Sauerkraut, Sauser, Sojasauce, Miso, Tempeh,
- Enzymgetränke wie Brottrunk, Chi, Kwaz,
- Grüntee trinken
- Unverträglichkeiten abklären



Symbioselenkung über Bakterien

- Symbioselenkung macht Sinn bei
 - chronischen Blähungen
 - Antibiotikagaben
 - Coloskopien
 - Entzündungskrankheiten
 - bei allen Autoimmunkrankheiten wie MS, Rheumatischen Krankheiten,



Mikronährstoffe und Darm

- Für die Sekretbildung sind nötig:
 - Vit B-K, vor allem Folsäure, Pantothensäure, Glutamin
- Bei entzündlichen Prozessen
 - B Komplex, A, C, Zink, Kalzium, Magnesium,
 - niedermolekulare Proteine
 - und vor allem die Aminosäuren Glutamin und S-Methylmethionin



Grenzen der ernährungsheilkundlichen Ansätze

- Patienten sind nicht immer bereit ihr Verhalten von der bedürfnisausgerichteten zur bedarfsanagepassten Ernährung umzustellen
- Während der Umstellung kommt es gelegentlich zu Erstverschlimmerungen
- Die Verbesserungen setzen nicht immer sofort an



Grenzen der ernährungsheilkundlichen Ansätze

- Darmsanierungen benötigen mehrere Monate «Geduld»
- Umstände verzögern oder verhindern die Anpassung
- Darmsanierungen sind kostenintensiv
- Ernährung, Substitutionen und Symbioselenkung funktionieren nur, wenn seelisch- geistige Prozesse mitberücksichtigt werden

Ernährungstherapeutische Möglichkeiten und Grenzen der Darmsanierung

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Informationen

Schule für angewandte Naturheilkunde Zürich www.nhk

Sybille Binder sybille.binder@nhk.ch

